

*Alkur Sudianto, Dkk.*



# Di Rumah Saja

**Campursari  
Ceritera Konselor  
Tentang Covid 19**

Penyunting:  
**AS. Dianto**

Ж Grha Cipta Media  
Bogor 2020

*Akur Sudioanto. , Dkk.*

# **DI RUMAH SAJA**

**(Campursari Ceritera Konselor  
Tentang Covid 19)**

Penyunting:

**AS. Dianto.**

**Ж Grha Cipta Media**  
**Bogor 2020**

## **Di Rumah Saja**

Oleh : Akur Sudianto., Dkk.

Penyunting: AS. Dianto

**Cetakan Pertama 2020**

**Penerbit Graha Cipta Media**

**Jl. Pendidikan No. 99 Rawakalong**

**Gunung Sindur - Bogor 16340**

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang

All rights reserved

Diterbitkan pertama kali oleh **⌘ pt. grha cipta media**

Bogor 2020

**Anggota IKAPI**

**Nomor: 285/JB/2015**

**ISBN : 978-602-5817-32-8**

Desain Sampul : Tim Grha Cipta Media

Cover: Tim Grha Cipta Media

Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku  
tanpa izin tertulis dari Penerbit

Isi menjadi tanggungjawab sepenuhnya Penulis

## **Prakata**

Hikmah dari *Stay at Home, Work from Home* selama masa Pandemi Covid-19 memberikan inspirasi kepada para pendidik dan profesi lainnya untuk merekam pengalamannya menjadi sebuah tulisan. Tulisan ini kami beri judul “ Di Rumah Saja” yang merupakan Campursari Ceritera Konselor Tentang Covid-19”

Apa yang dirasakan – apa yang di lihat – dari berbagai informasi selama berhari-hari mengurung diri, membuat suatu perilaku yang harus diterapkan untuk menghadapi Covid-19 sesuai dengan anjuran para Umaro dan para Ulama. Perilaku inilah yang kemudian dituliskan menjadi sebuah kisah, menjadi sebuah monumen tulisan bahwa Covid-19 adalah nyata bukan dongeng semata-mata, kisah pandemi yang memakan ribuan bahkan jutaan korban dalam berbagai bentuk.

Tulisan yang dihimpun dalam buku ini merupakan tulisan dosen dan para Konselor – alumni PPK Universitas Negeri Semarang.

Terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu terbitnya buku ini.

Bogor, Juni 2020



## Daftar Isi

|   |     |
|---|-----|
| Prakata .....   | i   |
| Daftar Isi .....  | iii |
| 1. DI RUMAH SAJA .....  | 2   |
| Kons. Akur Sudianto (Jaringan Konseling Krisis<br>Indonesia ) |     |
| 2. MENJAGA EKSISTENSI DI TENGAH PANDEMI<br>COVID-19 .....     | 15  |
| Kons. Susilo Raharjo (Universitas Muria Kudus)                |     |
| 3. KETIKA LANGKAH HARUS TERHENTI .....                        | 63  |
| Kons. Kartilah (SMA Negeri I Ambarawa)                        |     |
| 4. CINTA YANG TAK PERNAH DIHARAPKAN .....                     | 83  |
| Kons. Susiati (Universitas Indrapasta Jakarta)                |     |
| 5. HIKMAH DIBALIK MUSIBAH .....                               | 95  |
| Kons. Kusnarto Kurniawan (Universitas Negeri<br>Semarang)     |     |
| 6. SUDAHKAH ANDA MENERTAWAKAN<br>MASALAH HARI INI? .....      | 107 |
| Kons. Nurcahyo Adi (SMA Negeri 1 Sulang -<br>Rembang)         |     |



**MENJAGA EKSISTENSI  
DI TENGAH PANDEMI COVID-19  
(Ikhtiar dan Catatan dari Rumah)**



[susilo.rahardjo@umk.ac.id](mailto:susilo.rahardjo@umk.ac.id)



## Prawacana

Akhir tahun 2019 dunia internasional dikejutkan dengan munculnya wabah virus yang dengan cepat menyebar dan mematikan. Kasus terkonfirmasi virus ini telah membubung hingga jumlah yang jauh melebihi SARS pada tahun 2003, dan tingkat kematiannya sangat tinggi dan cepat. Virus tersebut dikenal sebagai *Coronavirus disease 19* disingkat COVID-19. Penyakit yang mematikan ini disebabkan oleh virus bernama SAR-COV-2 atau sering disebut sebagai Virus Corona. [Wabah](#) COVID-19 pertama kali dideteksi di Kota [Wuhan](#), Provinsi [Hubei](#), [Tiongkok](#) pada bulan Desember 2019. Menyadari kecepatannya menyebar dan menularkan dari “manusia-ke-manusia”, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menetapkan sebagai Keadaan Darurat Kesehatan Publik Tingkat Internasional pada 31 Januari 2020. Fakta ini cukup untuk menggambarkan tingkat kegawatan dan kerumitan wabah ini (Wikipedia, 2020; Zou, 2020).

Penyebaran virus Corona yang sangat cepat dan memakan banyak korban kematian di wilayah yang sangat luas dan tidak terkendali, sehingga menjadi *pandemi*. Shelavie (2020) menguraikan bahwa, sampai dengan pukul 06.30 hari Kamis 7 Mei 2020 menunjukkan masih ada peningkatan kasus. Melansir data dari Worldometers, Kamis pagi, jumlah kasus virus corona tercatat 3.812.513 kasus. Adapun, jumlah korban meninggal dunia sebanyak

264.021 orang dan pasien sembuh berjumlah 1.287.653 orang. Melihat data kasus di berbagai negara, Amerika Serikat masih menjadi negara dengan angka kasus tertinggi, lebih dari 1,2 juta kasus. Sementara itu di wilayah Indonesia pada hari ini jam 12.00 Jum'at (8 Mei 2020), tercatat ada 13.112 kasus positif virus Corona. Pasien sembuh berjumlah 2.494 orang, sedangkan pasien yang meninggal dunia 943 orang (Detiknews, 2020).

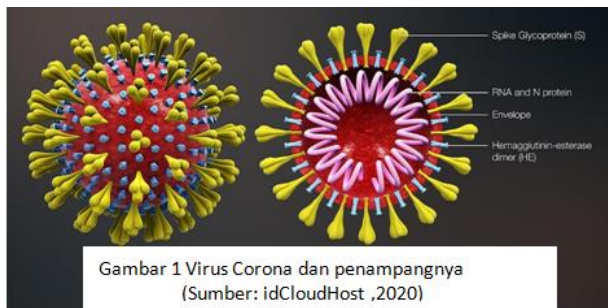
Melihat masifnya penyebaran virus Corona, pada hari Minggu 15 Maret 2020 (Baskoro, 2020) Presiden Joko Widodo di Istana Bogor menyampaikan: “Dengan kondisi ini saatnya kita bekerja dari rumah, belajar dari rumah, dan beribadah di rumah. Inilah saatnya bekerja bersama-sama saling tolong menolong dan bersatu padu, gotong royong. Kita ingin ini menjadi gerakan masyarakat agar masalah COVID-19 ini tertangani dengan maksimal.”

Sejak kebijakan itu disampaikan oleh Presiden, berbagai instansi dan institusi negeri dan swasta mengikuti menerapkan bekerja di rumah. Tidak ketinggalan semua instansi pendidikan mulai menerapkan bekerja di rumah dan belajar di rumah. Rektor Universitas Muria Kudus menetapkan, mulai 16 Maret 2020 bekerja dan belajar di rumah. Dosen dan mahasiswa dapat melaksanakan pembelajaran daring, sementara tenaga kependidikan bekerja di kantor sesuai jadwal piket. Pintu gerbang keluar masuk kampus ditutup dan 24 jam dijaga Satpam. Setiap orang yang masuk lingkungan kampus harus menggunakan

masker dan diukur suhu tubuhnya. Bekerja dan belajar di rumah bertahap setiap dua pekan dan berlanjut sampai sekarang.

Romantika dan dinamika selama bekerja, belajar dan beribadah di rumah tertuang dalam rangkaian cerita berikut ini.

## **Makhluk Allah Berukuran Super Kecil Yang Mematikan**



Menurut kajian *National Institute of Allergy and Infectious Disease* (Jambione.com, 2020) ukuran virus corona jenis baru ini berukuran antara 120 hingga 160 nanometer. Artinya, virus ini super kecil tidak bisa dilihat dengan mikroskop cahaya, tetapi hanya dapat dilihat dengan menggunakan mikroskop elektron.

Virus corona ini ternyata ukurannya lebih kecil daripada satu untai RNA yang termasuk dalam *lipid bilayer* dan *protein spikes*. Virus corona masuk dalam kategori

keluarga besar gen virus, termasuk di dalamnya adalah patogen yang bertanggungjawab atas wabah virus SARS pada tahun 2000-an silam. Meskipun ukuran virus-virus ini sangat kecil, akan tetapi mereka dapat menyebabkan kerusakan sel manusia. Kemudian, cara kerja virus corona ketika akan menginfeksi sel manusia adalah dengan cara menggunakan protein spikes untuk mengikat membran sel.

Ketika sudah di dalam sel, virus ini membajak sel yang diserangnya (sel inang) tersebut untuk mereplikasi, kemudian menciptakan dirinya sebanyak mungkin. Virus corona menciptakan salinannya itu hingga ribuan. Pada akhirnya, sel yang ia tumpangi tersebut kewalahan dan secara perlahan akan mati. Sedangkan si virus corona ini akan menyerang sel-sel baru lainnya.

Korona atau Corona berasal dari bahasa Latin yang bermakna mahkota. Hal ini nampak pada Gambar 1, adanya semacam duri berbentuk seperti mahkota di permukaan virus itu adalah alasan kenapa ia diberi nama *corona*. Para peneliti menduga kelelawar sebagai reservoir yang paling mungkin untuk (SARS-CoV-2). Namun, sejauh ini belum tercatat ada kasus transmisi langsung dari kelelawar ke manusia. **Virus Corona atau *severe acute respiratory syndrome coronavirus 2* (SARS-CoV-2) adalah virus yang menyerang sistem pernapasan. Penyakit karena infeksi virus ini disebut COVID-19.** Virus Corona merupakan keluarga virus yang sangat besar. Ada yang menginfeksi

hewan, seperti kucing dan anjing, namun ada pula jenis Virus Corona yang menular ke manusia, seperti yang terjadi pada COVID-19. **Virus Corona bisa menyebabkan gangguan ringan pada sistem pernapasan, infeksi paru-paru yang berat, hingga kematian.** *Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2* (SARS-CoV-2) yang lebih dikenal dengan nama virus Corona adalah jenis baru dari *coronavirus* yang menular ke manusia. Walaupun lebih banyak menyerang [lansia](#), virus ini sebenarnya bisa menyerang siapa saja, mulai dari [bayi](#), [anak-anak](#), hingga orang dewasa, termasuk ibu hamil dan [ibu menyusui](#) (Alodokter, 2020; Center of Tropical Medicine, 2020: idCloudHost, 2020).

Sebagai virus generasi baru identifikasi terhadap virus Corona masih terus dicari identitas spesifiknya agar bisa dibuat vaksin dan terapi yang tepat. Banyaknya korban meninggal karena sebagai penyakit baru, manusia belum punya kekebalan tubuh terhadap virus Corona, selain itu vaksin dan obatnya sedang diteliti. Saat ini, peneliti di berbagai penjuru dunia sedang berlomba-lomba mencari vaksin dan obatnya.

Demikian sekilas pengenalan virus Corona dari pandangan ilmu dan teknologi kesehatan (medis). Sementara itu dari sisi agama Islam, beberapa ulama menjelaskan pandangannya. Basalamah (2020) menyatakan, bahwa apa yang terjadi baik yang di muka bumi dan di dalam lautan –termasuk Corona, sudah Allah

takdirkan jauh sebelum penciptaan manusia. Bukankah Allah sudah mendahulukan banyak sekali virus sebelum Corona ini. Ada DBD yang menyebabkan orang meninggal dunia, ada HIV dan ada virus lain-lainnya. Dan itu semua sudah terjadi sebagai pelajaran, agar orang-orang yang beriman tahu bahwa Allah mampu mengerjakan apa saja. Sebagaimana disebutkan dalam QS Al Hadid 22.

مَا أَصَابَ مِنْ مُّصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ  
مِّن قَبْلُ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ ﴿٢٢﴾

*“Tiada suatu bencanapun yang menimpa di bumi dan (tidak pula) pada dirimu sendiri melainkan telah tertulis dalam kitab (Lauh Mahfuzh) sebelum Kami menciptakannya. Sesungguhnya yang demikian itu adalah mudah bagi Allah”.*

Dengan munculnya pandemi Corona ini, Subhanallah, membuat manusia yang mempunyai berbagai masalah itu menjadi kecil semua karena ada masalah yang lebih besar yang sedang mereka hadapi. Selain itu manusia juga terkendali agar tidak melampaui batas. Pelajaran yang sangat berharga bagi orang yang beriman adalah bahwa Allah subhanahu wa ta'ala mampu melakukan apa saja, tetapi itu sesuai dengan keadilan Allah. Allah tidak mungkin menyusahkan hambaNya di luar batas kemampuan mereka. Pelajaran lain adalah kebersihan

sebagaimana diajarkan dalam Islam bahwa, “kebersihan adalah sebagian dari iman”. Allah suka sekali dengan kebersihan dan keindahan. Dengan adanya pandemi Corona sekarang ini manusia harus rajin mencuci tangan, memakai masker, tidak bersin dan meludah di sembarang tempat, meja kursi, dan handel pintu rajin dibersihkan. Yang semua itu tidak akan dilakukan secara masal bila tidak ada pandemi Corona yang besar dan luas ini.

Mustofa (2006) mengemukakan munculnya berbagai penyakit merujuk pada QS Al A'raaf 133:

فَأَرْسَلْنَا عَلَيْهِمُ الطُّوفَانَ وَالْجَرَادَ وَالْقُمَّلَ وَالضَّفَادِعَ وَالْدَّمَاءَ آيَاتٍ  
مُّفَصَّلَاتٍ فَاسْتَكْبَرُوا وَكَانُوا قَوْمًا مُّجْرِمِينَ

*“Maka kami kirimkan kepada mereka taufan, belalang, kutu, katak dan darah sebagai bukti yang jelas, tetapi mereka tetap menyombongkan diri dan mereka adalah kaum yang berdo’a”.*

Berbagai penyakit menjadi salah satu bentuk bencana yang mengancam kehidupan manusia. Dari tahun ke tahun nampak perkembangan yang semakin menakutkan begitu banyak penyakit mematikan dalam skala massal di awal abad 21 ini. Mulai dari SARS, MERS, HIV-AID, Flu Burung, dan terakhir ini virus *Corona*.

Virus merupakan salah satu yang paling menakutkan. Gejala penyebarannya sangat cepat, massal,

dan sulit ditanggulangi. Kita selalu kecolongan, penyakitnya sudah menyebar lebih dulu, sudah memakan korban, baru kita sibuk mencari obat penawarnya. Dan ketika obat penawar sudah ditemukan, ternyata virus itu sudah berubah bentuk dan fungsinya.

Munculnya berbagai macam virus mematikan itu tidak lepas dari kondisi bumi dan perilaku manusia yang semakin kacau, lanjut Mustofa. Pola makan yang jelek dan gaya hidup yang penuh tekanan menyebabkan turunnya imunitas seseorang. Pada saat itulah virus menyerang kita, dan kemudian sakit.

Dalam perkembangan pandemi yang sangat cepat, virus ini sangat mematikan. Kecil tetapi sangat mematikan. Namun demikian, disinyalir kematian tersebut bukan karena semata terkena virus Corona tetapi karena penyakit kronis yang sudah ada sebelumnya. Penyakit seperti paru-paru, diabetes, darah tinggi, jantung koroner yang menyebabkan daya tahan pasien sangat rendah. Demikian pula orang yang sudah lanjut usia rentan terkena Covid-19, karena daya tahannya sudah tidak seprima mereka yang usia muda.



## **Penularan dan Pencegahannya**

Secara medis penularan dan pencegahan penyebaran virus Corona, berasal dari tiga sumber rujukan yang penulis kemukakan, yaitu sebagaimana uraian berikut.

Center of Tropical Medicine (2020) menyatakan bahwa penularan Covid-19 terjadi karena:

- 1) Melalui *droplet* (percikan ketika orang batuk/berbicara) orang dengan Covid-19,
- 2) Kontak erat seperti cium tangan, jabat tangan, berpelukan, cipika-cipiki,
- 3) Menyentuh permukaan benda yang terkontaminasi. Virus Corona dapat bertahan pada permukaan benda mati selama berjam-jam sampai berhari-hari.
- 4) Virus Corona tidak menular melalui udara.

Mereka yang terkena Covid-19 memiliki tanda dan gejala: demam 38°; batuk, pilek, dan sakit tenggorokan; letih lesu; dan sesak napas. Namun mereka yang saat ini mengalami salah satu atau semua gejala tersebut belum berarti terinfeksi Covid-19. Yang bersangkutan harus dites dan uji laboratorium untuk memastikan positif mengidap Covid-19 atau tidak.

Berikutnya cara pencegahan Covid-19 dikemukakan seperti ini:

- 1) Tinggal di rumah. Hindari berkumpul-kumpul meskipun hanya di depan rumah. Anak-anak dihimbau untuk tinggal di dalam rumah, jangan bermain di luar rumah.
- 2) Jaga jarak dua meter. Jika terpaksa harus keluar rumah, jangan berdekatan dengan orang lain. Hindari tempat padat orang seperti pasar, dan acara kondangan.
- 3) Gunakan masker ketika bepergian. Selalu pakai masker ketika bepergian, sehat maupun sakit. Dianjurkan memakai masker kain yang diganti empat jam sekali.
- 4) Cuci tangan selalu. Cuci tangan sesering mungkin. Virus akan mati ketika kita cuci tangan dengan sabun, minimal selama 20 detik.
- 5) Hindari menyentuh wajah. Hindari menyentuh area wajah, terutama ketika belum cuci tangan. Kita tidak tahu, apakah tangan kita baru saja menyentuh permukaan benda dengan virus Corona atau tidak.
- 6) Rutin mandi, terutama setelah bepergian. Mandi dapat membunuh virus yang ada di permukaan tubuh. Setelah bepergian dianjurkan langsung mandi.
- 7) Hidup sehat:

- a. Tetap beraktivitas fisik dan olahraga meskipun di rumah. Jangan lupa istirahat delapan jam sehari.
- b. Jangan merokok dan minum minuman beralkohol.
- c. Konsumsi makanan bergizi seimbang.
- d. Konsumsi suplemen daya tahan tubuh dan multivitamin.
- e. Jika memiliki penyakit kronis seperti diabetes, penyakit jantung, darah tinggi, dan kanker, jangan lupa kontrol dokter dan minum obat rutin.

Selanjutnya, solusi yang ditawarkan oleh Center of Tropical Medicine (2020) hendaknya warga masyarakat:

- 1) Saling mengingatkan untuk tidak usah bepergian.
- 2) Tidak menerima tamu terlebih dahulu.
- 3) Apabila terpaksa menerima tamu, jangan lupa menggunakan masker dan jaga jarak ketika bertemu tamu.
- 4) Jangan lupa selalu cuci tangan.
- 5) Warga tidak perlu melarang pedagang atau ojek *online* masuk ke kampung.
- 6) Jika ada warga yang pulang dari luar daerah/luar negeri, diminta untuk lapor ke kepala desa atau ketua RT dan RW. Orang tersebut diminta untuk mengisolasi diri di kediamannya selama 14 hari.

Djamil (2020) menyebutkan penularan terjadi karena droplets (percikan ludah/dahak/ingus) dari penderita positif Covid-19 atau positif tetapi tanpa gejala (*carrier*) dihirup orang sehat. Atau tercecer, lalu dipegang orang sehat, lalu menyentuh wajahnya. Melakukan pencegahan itu lebih baik dari pada mengobati, maka pencegahannya sebagai berikut:

- 1) Tutup mulut dan hidung pakai masker atau sapu tangan atau tisu.
- 2) Blokade virus korona agar tidak bisa masuk ke dalam mata, hidung atau mulut orang sehat. Jauhi orang batuk/bersin.
- 3) Sering cuci tangan dengan sabun 20 detik. Minimal dengan hand sanitizer.
- 4) Hindari bersalaman, cipika-cipiki, berpelukan bila bertemu atau saudara. Mengapa? Karena kita tidak tahu yang kita temui pembawa virus (*carrier*) atau positif Covid-19 (banyak yang positif tapi tanpa gejala).
- 5) Hindari memegang wajah, karena pintu masuk virus korona adalah selaput lendir (mukosa) mata, hidung dan mulut.

Sementara itu IdCloudHost (2020) memberikan 10 cara cara mengatasi virus corona sebagaimana diuraikan berikut ini :

1. Jangan berpergian ke luar kota atau keluar negeri

2. Mengonsumsi vitamin untuk menjaga daya tahan tubuh
3. Jangan menyentuh mata, mulut, dan hidung sebelum mencuci tangan.
4. Hindari kontak dengan hewan, terutama hewan liar. Bila terjadi kontak dengan hewan, cuci tangan setelahnya.
5. Masak daging sampai benar-benar matang sebelum dikonsumsi.
6. Tutup mulut dan hidung dengan tisu saat batuk atau bersin, kemudian buang tisu ke tempat sampah.
7. Hindari berdekatan dengan orang yang sedang sakit demam, batuk, atau pilek.
8. Jaga kebersihan benda yang sering disentuh dan kebersihan lingkungan.
9. Rajin mencuci tangan dengan sabun
10. Mencuci pakaian atau benda dengan detergen atau bayclin.

Dari tiga pendapat tersebut nampak adanya benang merah yang sama dan jelas pada penularan dan pencegahannya. Mestinya ini bisa dijadikan panduan bagi masyarakat dalam mencegah meluasnya pandemi Covid-19.

Dalam perspektif kajian Islam, beberapa ulama mengemukakan pendapatnya mengenai penularan Covid-19 dan pencegahannya.

Gymnastiar (2020) menyatakan, Islam itu asal katanya dari kata *salama* selamat, selamat lahir, selamat batin, selamat dunia, selamat akhirat, selamatkan diri dan selamatkan orang lain. Karena agama itu hadir untuk membawa kemaslahatan dan menjauhi kemudharatan. Dalam *Ushul Fiqih* juga ada kaidah bahwa “*Menghilangkan kemudharatan lebih utama daripada mendatangkan kemaslahatan*”. Itu yang *pertama*, *kedua*, bahwa Fiqih dalam Islam itu sudah menyelimuti segala keadaan, segala situasi dan segala jaman, dan sekarang kita bisa mengetahui hikmahnya betapa Rasulullah sudah menyiapkan Fiqih tidak bersentuhan, sholat di rumah, bagaimana kita menjauhi wabah, bagaimana kita bersabar, bagaimana kita mencari tempat yang aman. Ternyata kita sekarang mengetahui pelajaran itu, karena kondisi ini kondisi sekarang yang muncul.

Yang *ketiga*, lanjut Gymnastiar, sebenarnya tidak rumit bagi umat Islam, karena kita punya Majelis Ulama yaitu para ulama yang berkompeten, yang berilmu, dan memiliki tanggungjawab untuk menjaga aqidah, menjaga amalan dan juga menjaga keselamatan Islam di Indonesia, sudah bergabung mempelajari berdasarkan berbagai rujukan, berbagai masukan; maka keluarlah *fatwa*. Fatwa ini sudah cukup bagi kita. Saya belum berhak berfatwa, ilmu terbatas, wawasan terbatas, dan para ulama itu sudah memberikan aturannya: *bagaimana di tempat yang di zona merah, bagaimana yang tidak zona merah*. Itu sudah ada aturannya.

Shihab (2020) mengajak kita untuk melihat Covid-19 ini bukan sebagai siksa, tetapi sebagai peringatan, dan peringatan itu menjadi nikmat. Ia peringatan agar manusia tidak angkuh, dan merasakan kelemahannya di hadapan Tuhan Yang Maha Kuasa. Kita diuji, diuji ketaatan kita melaksanakan tuntunan agama. Salah satu di antaranya tuntunan agama menuntut kita untuk memelihara jiwa dan kesehatan kita. Dalam konteks memelihara jiwa itu, kita hendaknya dapat meneladani atau paling tidak mengikuti tuntunan mereka yang memiliki pengetahuan tentang kesehatan dan keselamatan jiwa. Dalam konteks ini adalah para dokter. Ikutilah tuntunan dokter. Lebih lanjut, menyebutnya dengan “Agama Islam mendahulukan kemanusiaan atas keberagamaan”. Karena itu fatwa ulama mengatakan, *bahwa tidak wajib untuk melaksanakan sholat Jum’at demi menjaga keselamatan jiwa manusia*. Kita diuji untuk mengiukti tuntunan agama itu, dan apabila terdapat perbedaan itu, agama juga menyatakan *kalau terjadi perbedaan pendapat, ikutilah tuntunan dan pendapat pemerintah*. Karena itu adalah jalan yang dapat menyelesaikan perbedaan pendapat.

Sunusi (2020) menyitir hadist Bukhari dan Muslim, bahwa Rasulullah saw bersabda:

لَا عُدْوَى، وَلَا طِيْرَةٌ

“Tidak ada penularan”. Makna hadist tersebut tidak ada penularan itu bantahan terhadap keyakinan masyarakat

jahiliyah yang mereka meyakini bahwa sesuatu itu menular dengan sendirinya, tanpa ketentuan dan takdir Allah. Itu yang dibantah dalam hadits. Bukan artinya, tidak ada penularan sama sekali. Maksudnya di sini *“Tidak ada penyakit yang menular secara sendirian tanpa ketentuan Allah”*. Penularan itu ada sebagaimana sabda Rasulullah saw, bahwa *“Hindarilah orang kusta, sebagaimana engkau lari singa”* (HR Muslim).

Dalam hadits Bukhari dan Muslim disebutkan, *“janganlah orang yang sakit itu bergaul dengan orang yang sehat”*. Ini semua makna-makna yang menunjukkan bahwa penularan itu ada. Di hadapan para sahabat, kata Nabi saw, *“Unta-unta yang sehat kemudian dimasukkan ke tengah mereka unta yang kudisan. Setelah ini unta-unta yang sehat ini menjadi berkudis juga”*. Ini menunjukkan terjadi penularan. Kemudian Rasulullah saw bertanya, *“Kalau begitu unta kudisan yang pertama siapa yang menularinya?”* ini menunjukkan bahwa ketika penyakit itu turun, tidak mungkin itu terjadi tanpa ketentuan dan takdir Allah swt. Oleh karena itu kita harus menjaga dari sebab-sebab tertularnya penyakit itu.

Sebagai bagian dari umat Islam, sikap syar'i bagi seorang muslim dalam menghadapi wabah corona ini adalah dengan kembali kepada kitab Allah dan sunnah Rasulullah. Al Musyaiqih (1441 H) merekomendasikan agar umat Islam memperhatikan poin-poin berikut ini:



- (1) Mengikuti arahan-arahan dari para ulama, ahli medis, dan pemerintah, karena arahan-arahan tersebut berkaitan dengan kebutuhan mayoritas manusia.
- (2) Tidak boleh bagi seorang muslim untuk menerima berita-berita hoax atau bukan berasal dari sumber yang resmi.
- (3) Hendaknya seorang muslim meyakini bahwa wabah ini merupakan siksaan yang Allah subhanahu wa ta'ala kirimkan bagi siapa saja yang dikehendaki-Nya, dan sekaligus merupakan rahmat bagi orang yang beriman.
- (4) Hendaknya bagi seorang muslim mengikuti petunjuk Nabi salallahu alaihi wassalam dalam menghadapi bencana-bencana seperti ini. Di antaranya beliau: menyegerakan shalat, memperbanyak istighfar, memperbanyak ibadah, memperbanyak mengingat Allah subhanahu wa ta'ala berdoa kepada-Nya.
- (5) Hendaknya seorang muslim beriman kepada takdir Allah.
- (6) Hendaknya bagi kita untuk bertawakkal kepada Allah subhanahu wa ta'ala dan menyandarkan semuanya hanya kepada-Nya semata, Dialah yang dapat mendatangkan kebaikan dan menjauhkan dari kejelekan atau mudharat.
- (7) Hendaknya memperbanyak doa kepada Allah, merendahkan hanya kepada Allah, bersimpuh kepada-Nya dan berdoa untuk dirinya serta saudara-saudaranya seiman.

- (8) Hendaknya seorang muslim berbaik sangka kepada Allah, tidak boleh menghina atau mencela virus Corona.
- (9) Hendaknya bagi kita untuk bersikap tafaaul (optimis) bahwa kita akan melalui masa-masa sulit ini.
- (10) Tidak boleh menakut-nakuti orang yang beriman, membuat panik mereka, serta membuat sedih mereka.

As Sidawi (1441 H) menyatakan sejatinya agama Islam telah mengajarkan kiat-kiat mencegah Corona sesuai medis dan syari'at:

- (1) Sering mencuci tangan. Hal ini merupakan syaria'at Islam yang dilakukan paling tidak pada saat wudlu, ketika bangun, sebelum dan sesudah makan.
- (2) Tetap tinggal di rumah. Nabi shalallau 'alaihi wa salam menganjurkan kepada kita untuk tetap diam di rumah saat terjadi wabah dan fitnah. Hal ini ditegaskan oleh pemerintah untuk memutus penyebaran virus Corona dengan #dirumah saja #bekerja dirumah #beribadah dirumah.
- (3) *Lockdown*, Karantina dan Isolasi. Hal ini selaras dengan ajaran Nabi sebagaimana hadits yang artinya, *"Jika kalian mendengar wabah tho'un di suatu daerah, maka janganlah kalian masuk ke sana. Dan jika terjadi di suatu tempat di mana kalian berada di sana maka janganlah kalian keluar darinya"* (HR Bukhari Muslim).

- (4) Jaga jarak. Ternyata jaga jarak saat wabah sudah diajarkan oleh salaf kita. Ibnu Jarir Ath Thobari dalam *Tahdzibul Atsar* 3/32 dari Zuhri dari Umar bin Khathab bahwasanya beliau pernah mengatakan kepada seorang yang terkena penyakit (menular): “Duduklah dariku dengan jarak sejauh ujung tombak. Dan adalah sahabat tersebut merupakan seorang sahabat yang ikut perang Badar”. Satu tombak adalah seperti jaga jarak satu meter yang dianjurkan sekarang.
- (5) Memakai masker dan cara bersin yang benar. Nabi salallahu alaihi wassalam sudah melakukan hal itu sebagaimana hadis yang artinya, “*Dari Abu Hurairah bahwasanya Nabi Muhammad salallahu alaihi wassalam apabila beliau bersin, maka beliau menutupi wajahnya dengan telapak tangannya atau bajunya. Dan beliau juga melirihkan suaranya*” (HR Ahmad, Tirmidzi, dan Abu Dawud, dan haditsnya shahih).
- (6) Hindari kerumunan. Nabi salallahu alaihi wassalam mengajarkan hal ini sebagaimana disebutkan dalam hadits yang artinya “*Dari Abu Hurairah dari Nabi salallahu alaihi wassalam bersabda: “Larilah dari penyakit kusta seperti engkau lari dari singa*” (Muslim: 5380).
- (7) Tidak jabat tangan. Nabi telah menerapkan metode ini (HR Muslim 2231) yang artinya, “*Dari Amr bin Syarid dari ayahnya berkata: Dulu ada seorang*

*yang terkena penyakit lepra di delegasi Tsaqif, maka Nabi mengutus seorang kepadanya untuk menyampaikan: “Sesungguhnya kami telah membai’atmu maka pulanglah (Tidak perlu jabat tangan baiat)”.*

Menurut hemat penulis, apa yang ditetapkan oleh pemerintah Indonesia dan Majelis Ulama Indonesia dalam fatwanya sudah selaras dengan ajaran Islam sebagaimana dikemukakan oleh Al Musyaiqih dan As Sidawi.

### **Jadi, Tidak, Jadi, Tidak .... Jadi!**

Sekitar awal bulan September 2019 dosen PNS LLDIKTI Wilayah 6 Jawa Tengah yang dipekerjakan di UMK melalui grup WA ada yang mengemukakan ide untuk piknik ke luar negeri. Ada yang mengusulkan ke Thailand, Malaysia, dan Singapura. Akhirnya setelah memper-timbangkan berbagai hal, disepakati piknik ke Malaysia dan Singapura dengan memakai jasa biro wisata. Pelaksanaannya sekitar bulan Januari-Februari 2020.

Pada awalnya belasan dosen mendaftar sebagai peserta, baik sendiri maupun dengan anak dan istri/suami. Namun seiring waktu berjalan, satu demi satu mengundurkan diri karena berbagai alasan. Bersamaan dengan mundurnya beberapa peserta, pada Desember merebaklah virus Corona dari kota Wuhan di Cina yang dalam waktu singkat meluas ke berbagai negara. Dengan

pandemi yang semakin parah di berbagai penjuru dunia, menyebabkan peserta wisata gamang.

Program Studi Magister Pendidikan Dasar Universitas Muria Kudus melanjutkan rencana Kuliah Kerja Lapangan ke Malaysia dan Singapura. Kedua negara tersebut masih aman, bahkan beberapa video yang beredar di media sosial dan internet menggambarkan keadaan Singapura yang sudah ada kasus dapat ditangani dengan baik. Intinya, masyarakat Singapura tidak cemas dengan pandemi Corona. Bahkan dari video yang disampaikan oleh Young (2020), bahwa Gan Kim Young Menteri Kesehatan Singapura merekomendasikan, “Yang dianjurkan untuk melindungi diri adalah menjaga kebersihan pribadi yakni mencuci tangan dengan sabun dan air secara teratur. Hindari menyentuh wajah kita dengan tangan kita”. Lebih lanjut dikatakannya, “Mengenakan masker saat kita seringkali malah memberikan rasa aman yang salah, dan lebih cenderung menyentuh wajah ketika terus menerus membetulkan masker, yang merupakan salah satu penyebaran penyakit”.

Akhirnya kami sepakat untuk melanjutkan piknik ke Malaysia dan Singapura dengan tetap menjaga diri dan menjaga kesehatan. Oleh karena itu hampir semua peserta membawa



masker bedah yang cukup banyak (waktu itu harga masker Rp. 30.000,-/dus isi 50 buah). Secara kebetulan rombongan kami berangkat dan pulang bersama dengan mahasiswa Magister Pendidikan Dasar Universitas Muria Kudus. Berangkat dengan pesawat yang sama, Semarang Kualalumpur, dan pulang pun satu pesawat dari Changi Singapura ke Semarang. Bedanya, mereka yang Kuliah Kerja Lapangan mengunjungi Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI) Malaysia yang berlokasi di Tanjong Malim, Perak, Malaysia; sementara grup kami sepenuhnya wisata dengan tempat wisata yang sama dengan mereka.

Satu hal yang menjadi perbincangan kami adalah ketika dari Malaysia masuk perbatasan Singapura. Petugas imigrasi di pos memerintahkan kami untuk melepaskan masker. Mereka berkata, di sini hanya orang sakit yang memakai masker dan tidak berada di tempat umum. Orang sehat tidak perlu memakai masker. Oleh karena itu kami biarkan masker (kesehatan, bukan masker kain untuk orang awam) menggantung di leher selama hari itu kami mengunjungi tempat wisata.

Namun demikian ketika kami hendak masuk hotel dan bandara Changi, setiap orang diperiksa suhu badannya dengan *thermo gun*. Alhamdulillah, semua peserta wisata tidak ada yang suhu badannya bermasalah.

Kami turun di bandara internasional Ahmad Yani Semarang, justru pemeriksaan di sini sangat ketat. Selain pemeriksaan dengan *thermo gun*, setiap penumpang harus

mengisi *formulir kuning* yaitu Kartu Kewaspadaan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Formulir ini dimaksudkan untuk mendeteksi adanya gejala MERS CoV, Meningitis, dan Novel Corona Virus (nCoV) yang dialami penumpang pesawat. Kartu ini harus disimpan oleh penumpang pesawat dengan baik.

Jika mengalami gejala penyakit, dalam 14 hari terakhir sepulang dari negara terjangkit, yang bersangkutan diharapkan segera berobat ke dokter terdekat dan menyerahkan kartu ini kepada dokter yang memeriksa. Kemudian dokter memeriksa pasien yang menyerahkan kartu ini yang baru datang dari luar negeri dan kemungkinan terjangkit MERS CoV/Meningitis/Novel Corona Virus (nCoV). Bila dokter mencurigai adanya gejala tersebut, maka dokter harus segera melaporkan ke Dinas Kesehatan setempat atau ke Kantor Kesehatan Pelabuhan Semarang, atau Pos Kedaruratan Kesehatan Masyarakat Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Selama 14 hari sepulang wisata dari Malaysia dan Singapura kami melakukan kegiatan di kampus sebagaimana biasanya. Namun di antara kami melalui grup WA saling mengingatkan dan mengecek kabar kesehatan, dan menjaga kesehatan. Ternyata kemudian sepulang kami, Malaysia dan Singapura melakukan *lockdown* karena merebaknya kasus Covid-19, sebagaimana Indonesia pun mengalaminya. Sampai dengan sekarang semua peserta aman, dan sehat. Untunglah, kegemangan ketika mau

berangkat wisata ada keraguan .... Jadi, Tidak, Jadi, Tidak .... Kita memutuskan Jadi!

## **Kecemasan Sebagai Suatu Kondisi Hidup**

Dalam waktu singkat, pandemi Covid-19 di negara kita merebak sangat cepat. Dari hari ke hari laporan yang disampaikan oleh Juru Bicara Pemerintah Penanganan Covid-19 Achmad Yurianto, pada 24 Mei 2020 saat warga masyarakat merayakan Lebaran, menunjukkan jumlah kasus positif sudah menembus 22.271, meninggal 1372, dan sembuh 5402. Bagi banyak orang, termasuk penulis, kondisi ini entah kapan akan berakhir dan sungguh mencemaskan.

Sebagai orang tua yang menjelang pensiun dalam kapasitas ASN (Aparatur Sipil Negara), sebagai dosen yang masih banyak pekerjaan membimbing mahasiswa, sebagai pribadi warga masyarakat; pandemi Covid-19 menimbulkan kecemasan. Cemas berhari-hari tidak ke kantor karena harus #dirumahsaja dan #bekerja di rumah. Tidak bertemu teman-teman sekerja, tidak bertemu mahasiswa rasanya seperti sudah pensiun. Cemas bagaimana mahasiswa saya semester berikutnya yang harus PLP 2 (Pengenal Lapangan Persekolahan 2), di mana mahasiswa harus praktik melaksanakan bimbingan dan konseling kelompok. Sementara pada semester ini baru sampai pada tataran teori dasar bimbingan dan konseling kelompok. Sudah barang



tentu praktik mereka tidak bisa optimal sebagaimana kalau tatap muka di kelas dan laboratorium. Sungguh terasa sekali bahwa *social distancing* dan *physical distancing* menyebabkan praktik mereka dengan bantuan teknologi informasi terhambat oleh suara yang tidak jelas, gambar tidak bagus, tidak bisa mendiskusikan hasil praktik di antara sesama praktikan. Pengumpulan tugas hasil praktik pun terhambat, karena beberapa mahasiswa mengeluh filenya besar hapenya tidak *compatible* untuk mengirim laporan. Itu semua masih terhambat oleh pengeluaran pulsa data internet lebih besar dari saat kuliah reguler di kampus (fasilitas internet disediakan oleh kampus).

Sebagai warga masyarakat yang mengikuti anjuran pemerintah dan ulama untuk #beribadah dirumah, perasaan cemas muncul kehilangan kontak dengan jama'ah di mushola/masjid. Meskipun di sisi lain menjadi lebih intensif berjama'ah dengan istri dan anak-anak di mushola keluarga yang sebelumnya tidak penuh untuk jama'ah lima waktu.

Kecemasan atau *anxiety* merupakan salah satu kondisi kepribadian seseorang yang menjadi studi longitudinal dalam kajian psikologi, khususnya aliran psikoanalisis. Kecemasan merupakan suatu perasaan takut dan khawatir yang tidak menyenangkan. Kecemasan memiliki peran penting dalam studi psikologi orang-orang normal karena sedikit di antara kita yang menjalani kehidupan, walaupun hanya seminggu tanpa mengalami

semacam emosi yang kita sepakati bersama sebagai kecemasan atau ketakutan (Davidson, Neale and Kring, 2006: 182).

Corey (1995: 143; 2009: 63) menyatakan bahwa kecemasan adalah keadaan tegang yang memaksa kita untuk berbuat sesuatu. Kecemasan berkembang dari konflik antara id, ego, dan superego mengenai kontrol atas energi psikis yang ada. Fungsinya adalah memperingatkan adanya bahaya yang segera datang. Hall & Lindzey (1993:81) menjelaskan fungsi kecemasan sebagai isyarat bagi ego bahwa kalau tidak dilakukan tindakan-tindakan tepat, maka bahaya itu akan meningkat sampai ego dikalahkan.

Bermula dari usaha seseorang untuk tetap hidup dan untuk mempertahankan dan tetap menekankan arti pada keberadaannya, maka ia harus berkonfrontasi dengan kecemasan sebagai bagian dari kondisi manusia yang tidak terelakkan. Kita bisa membedakan antara *kecemasan biasa* dan *kecemasan neurotik* dan mereka anggap kecemasan sebagai sumber pertumbuhan yang potensial. *Kecemasan biasa* merupakan tanggapan yang wajar terhadap peristiwa yang sedang dihadapi. Selanjutnya, kecemasan semacam ini tidak perlu ditumpas, dan ini digunakan sebagai motivasi ke arah perubahan. Penulis sekeluarga termasuk di antara warga masyarakat yang mengalami kecemasan biasa mengalami pandemi Covid-19. *Kecemasan neurotik*, sebaliknya, keluar dari proporsi situasi yang ada. Biasanya kecemasan jenis ini terjadi di luar kesadaran dan cenderung

untuk menjadikan orang tidak memiliki mobilitas. Oleh karena kita tidak bisa bertahan hidup tanpa kecemasan maka bukan tugas konseling untuk mengurangi kecemasan biasa.

Salah satu bentuk kecemasan biasa, kecemasan eksistensial yang konstruktif bisa merupakan stimulus untuk pertumbuhan dalam arti bahwa kita mengalami itu pada saat kita menjadi makin sadar tentang kebebasan yang kita miliki dan konsekuensi untuk menerima atau menolak kebebasan itu. Pada hakekatnya manakala kita mengambil keputusan yang menyangkut pembangunan kembali hidup kita, kecemasan yang menyertainya adalah bisa merupakan pertanda bahwa kita sudah siap untuk mengubah pribadi kita. Apabila kita mendengarkan pesan-pesan yang diberikan oleh kecemasan, kita akan berani mengambil langkah yang perlu untuk mengubah jalan hidup kita.

Menurut May (1981) kebebasan dan kecemasan adalah dua sisi dari sekeping mata uang; kecemasan dikaitkan dengan kegembiraan yang menyertai lahirnya ide baru. Maka, kita mengalami kecemasan pada waktu kita gunakan kebebasan kita untuk beranjak keluar dari yang diketahui ke kawasan tidak diketahui. Dikarenakan rasa takut banyak di antara kita yang mencoba untuk tidak mau melompat ke kawasan tidak diketahui. Sehingga kita tidak pernah sadar akan gagasan paling kreatif yang kita miliki oleh karena inspirasi kita dihalangi oleh kecemasan ini sebelum gagasan-gagasan itu mencapai tingkat kesadaran.

Nampaknya penulis cenderung sepakat dengan pendapat May (1981) di atas, di mana dalam situasi pandemi Covid-19 yang tidak pasti kapan akan berakhir terjadi konflik pribadi antara kecemasan dan kebebasan. Cemas dengan realita semakin masifnya pandemi, bahkan sampai masuk ke lingkungan Perumahan kami di mana satu keluarga yang terpapar positif Covid-19 hanya berjarak tidak 100 meter dari rumah penulis. Bahkan lingkungan tempat tinggalnya diblokir dengan menutup akses ke rumah penderita. Penulis yang semula masih gamang tidak berjamaah di mushola, makin bebas dan mantap untuk #dirumah saja, #bekerja dirumah, dan #beribadah dirumah. Meskipun kadang terlintas di pikiran penulis sebagaimana pendapat Thahadi (2020), salah seorang dari *Komisi Fatwa MUI Kabupaten Paser Kalimantan Timur yang menyatakan bahwa:*

Salah satu di antara masalah (bisa juga disebut “tantangan”) yang dihadapi umat Islam terkait dengan wabah virus Corona (Covid-19) hari ini adalah “komitmen keislaman”. Ini karena di balik merebaknya virus itu tersembunyi berbagai macam perasaan, pikiran, bahkan sensasi di badan, yang campur-aduk jadi satu, yang potensial menyeret seorang muslim kepada masalah keimanan atau komitmen keislaman. Bisa menjadi naik sehingga semakin kuat imannya. Bisa jadi sebaliknya, makin terjerembab ke dasar paling rendah, bahkan tidak mustahil hingga kepada kekufuran.

Memperbanyak istighfar, berdoa, dan merubah pola hidup yang sebelumnya jarang dilakukan, sudah saatnya ditingkatkan lebih intensif bersama istri dan anak-anak. Sehingga mengurangi kecemasan menjalani kehidupan sehari-hari selama #dirumah saja, #bekerja dirumah, dan #beribadah dirumah.

## **Kehidupan Kita Harus Terus Berlanjut**

Pandemi Covid-19 yang mewabah dengan sangat cepat, berdampak negatif maupun positif dalam berbagai sisi kehidupan manusia. Dalam berbagai bidang kehidupan pun yang selama ini sudah berjalan secara rutin di masyarakat luas mengalami berbagai perubahan. Penulis mengidentifikasi perubahan itu antara lain meliputi bidang-bidang berikut:

### **1. Bidang Ekonomi**

Kementerian Keuangan mencatat ada delapan dampak ekonomi yang menonjol (Santoso, 2020), yaitu:

- (1) Sampai dengan 11 April terjadi PHK lebih dari 1,5 juta karyawan.
- (2) *Purchasing Managers Index* (PMI) Indonesia di bawah level 50 yakni hanya 45,3 pada Maret 2020.
- (3) Lebih dari 12.703 penerbangan di 15 bandara dibatalkan sepanjang Januari-Februari, dengan rincian 11.680 penerbangan domestik dan 1.023 penerbangan internasional.

- (4) Sekitar Rp 207 miliar kehilangan pendapatan di sektor pelayanan udara, dengan sekitar Rp 48 miliar kehilangan disumbangkan oleh penerbangan dari China.
- (5) Angka turis menurun hingga 6.800 per hari, khususnya turis dari China.
- (6) Perhimpunan Hotel dan Restoran Indonesia memperkirakan penurunan tingkat okupansi di sekitar 6.000 hotel di Indonesia dapat mencapai 50%. Ini bisa mempengaruhi turunnya devisa pariwisata lebih dari setengah tahun lalu.
- (7) Impor Indonesia sepanjang Januari-Maret 2020 turun 3,7% year to date (ytd).
- (8) Inflasi pada bulan Maret 2020 tercatat sebesar 2,96% *year on year* (yoy) disumbang oleh kenaikan harga emas perhiasan serta beberapa harga pangan yang melonjak.

## **2. Bidang Pendidikan**

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan mengeluarkan enam kebijakan yang dituangkan dalam Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 Tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebaran Coronavirus Disease (Covid-19) yang ditandatangani Mendikbud Nadiem Makarim pada 24 Maret 2020 (Maris, 2020), yaitu:

- (1) Ujian Nasional (UN) 2020 dibatalkan,

- (2) Ujian sekolah,
- (3) Kenaikan kelas,
- (4) Penerimaan Peserta Didik Baru (PPDB),
- (5) Dana Bantuan .... Dana BOS bisa dipergunakan untuk berbagai keperluan sekolah: biaya pencegahan Covid-19 serta untuk membiayai pembelajaran daring,
- (6) Proses belajar dari rumah. Kebijakan ini diperuntukkan untuk jenjang pendidikan dasar sampai pendidikan tinggi.

### **3. Bidang Lingkungan**

Beberapa hal merupakan dampak “positif” pandemi virus Corona (DW.com, 2020) adalah sebagai berikut:

- (1) Kualitas udara menjadi lebih baik. Berhentinya mesin industri dan mobil di jalan secara signifikan mengurangi gas nitrogen dioksida (NO<sub>2</sub>).
- (2) Emisi CO<sub>2</sub> berkurang. Ketika kegiatan ekonomi terhenti, emisi CO<sub>2</sub> mengalami penurunan
- (3) Dunia baru untuk satwa liar. Beberapa binatang cenderung bermunculan akibat ketidakehadiran manusia. Berkurangnya kendaraan yang melintas di jalanan membuat makhluk kecil seperti landak muncul dari hibernasinya.
- (4) Berpengaruh terhadap perdagangan satwa liar. Konservasionis berharap pandemi Covid-19 akan

membantu mengekang perdagangan satwa liar global, yang menjadi penyebab kepunahan sejumlah spesies.

- (5) Saluran air mengalir jernih. Tak lama setelah Italia memberlakukan *lockdown*, sebuah foto kanal yang jernih di Venesia tersebar ke seluruh dunia. Dengan bersandarnya kapal pesiar untuk sementara waktu, lautan juga mengalami penurunan polusi suara sehingga menurunkan tingkat stress makhluk laut seperti ikan paus, dan membuat migrasi yang lebih tenang.
- (6) Meningkatnya sampah plastik dari peralatan medis. Menurunnya sampah secara umum, justru efek terburuk terhadap lingkungan di masa pandemi adalah meningkatnya sampah plastik sekali pakai dari peralatan medis, seperti sarung tangan hingga kemasan sekali pakai lainnya.
- (7) Krisis iklim terabaikan sementara. Pandemi Covid-19 membuat isu krisis iklim terpinggirkan. Meski emisi mengalami penurunan sejak pandemi terjadi, kita belum melihat perbuatan yang luas dan berjangka panjang sebagai hasilnya.

Selain tujuh poin di atas penulis melihat ada dampak positif pandemi Covid-19 dari bidang lingkungan, yaitu:

- (8) Beberapa kelompok orang mulai menanam di sekitar rumah sebagai pengisi waktu luang. Secara tidak langsung hal ini berdampak pada penghijauan dan penyegaran lingkungan rumah masing-masing.



- (9) Dengan berhentinya kegiatan pariwisata terutama wisata alam, nampaknya alam mempunyai kesempatan untuk melakukan *recovery* setelah mereka sekian lama dieksploitasi.

#### **4. Bidang Kehidupan Beragama**

Beberapa dampak positif Covid-19 yang berkaitan dengan kehidupan beragama (khususnya Islam), dapat penulis identifikasi dari beberapa sumber media dan kondisi di lapangan:

- (1) Kebijakan #beribadah di rumah mendorong kepala keluarga sepenuhnya menjadi imam dalam arti yang sesungguhnya. Imam sebagai kepala keluarga dan imam sholat lima waktu, sholat tarawih, sholat tahajud dan sholat Idul Fitri. Ternyata banyak kepala keluarga yang mengatakan, “Seumur-umur baru kali ini saya menjadi imam dan khatib sholat Id, meskipun terbatas dengan anak istri”.
- (2) Elena (2020) melaporkan bahwa infak dan sedekah yang masuk melalui Bank Syariah Mandiri mengalami peningkatan yang signifikan setelah adanya fitur infak dan sedekah di *mobile banking*. Nampaknya ini mempermudah nasabah untuk berinfaq dan sedekah, sehingga biasanya sebulan masuk sekitar 2 miliar, saat pandemi justru meningkat menjadi 3 miliar.
- (3) Sedekah di masyarakat makin meningkat, sebagaimana yang dialami penulis bersama teman

pengurus di yayasan Alh Al-Nahl melalui Gerakan Sedekah Seribu Rupiah (GSS) yang mengumpulkan sedekah dari donator untuk disalurkan kepada fakir miskin berupa beras dan uang untuk menunjang biaya hidup dan biaya pendidikan di beberapa wilayah Indonesia. Bulan Mei dana yang masuk dari donator tetap menurun dan minus sekitar 11 juta. Pengurus berusaha mencari dana dari kelompok lain melalui grup WA: teman alumni, teman profesi, keluarga, kolega, kelompok pengajian, dan instansi. Masya Allah sedekah yang masuk lebih dari 11 juta rupiah. Ini menunjukkan bahwa empati dan dorongan berbagi di kalangan umat muslim justru makin kuat pada saat pandemi Covid-19.

- (4) Sedekah ASN di instansi pemerintah dan pegawai tetap di instansi swasta juga meningkat. Ini merupakan dorongan berbagi untuk pengadaan APD bagi tenaga medis, pengadaan sembako bagi warga masyarakat terdampak Covid-19. Sekaligus sebagai bentuk syukur atas penghasilan bulanan yang tidak terdampak pandemi, sementara di sisi lain banyak warga masyarakat yang terkena PHK, penghasilan cenderung menurun, daya beli menurun.
- (5) Orang tua yang telah mendidik dan membiasakan anak-anaknya sejak kecil untuk bersedekah, lebih-lebih pada saat pandemi seperti ini mereka akan bersedekah untuk membantu orang lain dan diri

sendiri. Sebab dalam Islam sedekah (Kumparan, 2020) memiliki manfaat sebagai berikut:

- (a) Bersedekah atau beramal melindungi Anda dari kesulitan
- (b) Beramal meningkatkan kekayaan Anda
- (c) Allah akan penuhi kebutuhan Anda
- (d) Bersedekah akan melindungi Anda bahkan dalam kubur
- (e) Bersedekah menjadi penggugur dosa
- (f) Bersedekah adalah salah satu jalan menuju pintu surga
- (g) Bersedekah adalah bukti iman kepada Allah.

## **5. Bidang Sosial Masyarakat**

Sejak Presiden Joko Widodo di Istana Kepresidenan Jakarta pada 2 Maret 2020 mengumumkan dua orang warga Depok Jawa Barat positif terpapar Covid-19, laju pertambahan orang yang positif terpapar terus meningkat. Hal ini bisa kita ikuti melalui media berita online, dan media televisi sebagaimana setiap hari disampaikan oleh dokter Achmad Yurianto juru bicara pemerintah untuk Penanganan Covid-19.

Penulis mengidentifikasi dari berbagai sumber (televisi, media sosial, realita di lapangan) bahwa pandemi Covid-19 membawa dampak sosial yang positif, yaitu:

- (1) Berhentinya beberapa aktivitas sosial. Dengan diberlakukannya *social distancing* dan *physical*

*distancing* menyebabkan aktivitas sosial berhenti sementara seperti:

- (a) Pertemuan bulanan RT;
  - (b) Ijab kabul dilakukan di KUA hanya dihadiri kedua mempelai, orang tua kedua mempelai dan saksi pernikahan;
  - (c) tidak ada resepsi pernikahan;
  - (d) jama'ah sholat wajib, sholat Jum'at, sholat tarawih dan sholat Idul Fitri dilakukan di rumah. Semuanya dimaksudkan untuk memutus mata rantai Covid-19 sebagaimana dianjurkan oleh pemerintah dan fatwa Majelis Ulama.
- (2) Meningkatnya semangat berbagi di kalangan masyarakat. Dorongan untuk berbagi warga masyarakat meningkat, seperti:
- (a) Pemberian sembako untuk ojek online, tukang becak, pemulung, petugas kebersihan jalan;
  - (b) donasi uang untuk pengadaan APD petugas medis, *hand sanitizer* di tempat ibadah, kantor pemerintah/swasta dan institusi pendidikan, perlengkapan cuci tangan di tempat umum (pasar, terminal, pusat keramaian kota);
  - (c) warga RT yang mampu berbagi bahan makan berupa sayur segar dan lauk;
- (3) Semangat gotong royong orang Indonesia untuk membantu sesama yang mengalami kesusahan di masa pandemi corona meningkat drastic (Yunianto, 2020). Co Founder Kitabisa.com Vikra Ijas

mengatakan, bantuan mengalir deras melalui platformnya mencapai Rp 118,9 miliar dari 714.591 donatur.

Selain berbagai lembaga swasta, Badan Zakat Nasional atau Baznas yang merupakan badan resmi pemerintah untuk menghimpun dan menyalurkan zakat, infaq, dan sedekah (ZIS), turut menyalurkan dana yang diterimanya untuk penanganan pandemi corona.

## **6. Bidang Kesehatan**

Pandemi Covid-19 selain menimbulkan kepanikan dan kecemasan di masyarakat, sekaligus secara langsung berdampak pada kesehatan manusia. Dampak positif Covid-19 (Ferdiaz, 2020) terhadap kesehatan adalah sebagai berikut:

- (1) Lebih rajin mencuci tangan, sebagaimana direkomendasikan oleh WHO
- (2) Sadar akan kebersihan lingkungan
- (3) Mengubah pola makan sehat
- (4) Rajin olahraga
- (5) Berdoa. Doa rupanya bisa menyugesti seseorang untuk berpikiran lebih positif menurut sebuah penelitian dari *National Institute of Mental Health and Neurosciences* di tahun 2009. Pikiran positif meningkatkan *anti body* seseorang.

Demikianlah, bahwa pandemi Covid-19 di Indonesia ini belum diketahui kapan berakhir. Pada satu wilayah turun, tetapi di wilayah lain meningkat, sebagaimana bisa kita ikuti update data Covid-19 terkini di media elektronik. Oleh karena itu gagasan untuk memulai hidup baru diluncurkan pemerintah pusat dengan istilah *New Normal*, yang di Jawa Barat disepakati dengan istilah *Adaptasi Kehidupan Baru* (AKB).

Kita harus tetap waspada dengan pandemi Covid-19, karena tidak ada jaminan kesehatan bahwa mereka yang sudah terpapar dan sembuh menjadi kebal. Bisa jadi mereka akan kambuh. Kelompok masyarakat yang menyadari hal ini terus berupaya untuk melakukan upaya pencegahan penyebarannya (lebih baik dari menyembuhkan). Inilah yang mendorong Pengurus RT dan RW di Perumahan Gerbang Harapan Gondangmanis Bae Kudus memperbaiki portal gerbang utama jalan keluar masuk perumahan, memberlakukan jam malam dan melakukan piket Kamling (keamanan lingkungan) di pos depan. Satu keluarga yang terpapar Covid-19, sekarang sudah sembuh, mendorong upaya *Jogo Tonggo* (menjaga tetangga) dilakukan untuk memutus mata rantai penyebaran Covid-19, dari lingkungan terkecil yang diharapkan akan berdampak positif dalam lingkup lebih luas.

Kehidupan harus terus berlanjut, kita tidak boleh menyerah dengan Covid-19 yang sudah menimbulkan berbagai tragedi di seluruh penjuru dunia. Ikhtiar harus

terus kita lakukan untuk menyongsong dan beradaptasi dengan kehidupan baru di semua sisi. Sabar dan ikhtiar itu harus terus menerus dengan diiringi permohonan dan doa:

حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ نِعْمَ الْمَوْلَى وَنِعْمَ النَّصِيرُ

*“Cukuplah Allah menjadi Penolong kami dan Allah sebaik-baik Pelindung. Allah Maha Penolong dan Pemberi Kemenangan”.*

Kudus, 30 Mei 2020

## DAFTAR PUSTAKA

- Al Musyaiqih, Khalid bin Ali. 1441 H. *Fiqih Covid-19*. Syarh wa Ta'liq oleh Abu Ubaidah Yusuf bin Mukhtar as-Sidawi. Srowo Sidayu Gresik Jatim: Media Dakwah Al Furqon.
- Alodokter. 2020. *Virus Corona (Covid-19)*. Ditinjau oleh: dr. Merry Dame Cristy Pane. Tersedia online di <https://www.alodokter.com/virus-corona>. Diunduh 8 Mei 2020.
- As Sidawi, Abu Ubaidah Yusuf bin Mukhtar. 1441 H. *Ramadhan Dalam Bayang-Bayang Covid-19*. Srowo Sidayu Gresik Jatim: Media Dakwah Al Furqan.
- Basalamah, Khalid. 2020. *Sikap Muslim Menghadapi Virus Corona*. Tersedia online di <https://www.youtube.com/watch?v=Nkw386Gt2xg>. Diunduh 10 Mei 2020.
- Baskoro, Agung Hari. 2020. *Jokowi Minta Masyarakat Indonesia Bekerja, Belajar, dan Beribadah di Rumah*. Tersedia online di <https://www.suarasurabaya.net/kelanakota/2020/jokowi-minta-masyarakat-indonesia-bekerja-belajar-dan-beribadah-di-rumah/>. Diunduh 9 Mei 2020.



- Center of Tropical Medicine. 2020. *Buku Saku Desa Tangguh COVID-19*. Yogyakarta: Universitas Gajah Mada.
- Corey, Gerald. 1995. *Teori dan Praktek dari Konseling dan Psikoterapi*. Edisi ke 4. Penerjemah Mulyarto. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Corey, Gerald. 2009. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Eight Edition. Belmont California: Thomson Brooks/Cole.
- Davidson, Gerald C., Neale, John M., and Kring, Ann M. 2006. *Psikologi Abnormal Edisi ke-9*. Terjemahan Noermalasari Fajar. Jakarta: Raja Grafidno Persada.
- Detiknews. 2020. *Update Kasus Corona di RI: 13.112 Positif, 2.494 Sembuh, 943 Meninggal*. Tersedia online di <https://news.detik.com/berita/d-5007123/update-kasus-corona-di-ri-13112-positif-2494-semboh-943-meninggal>. Diunduh 9 Mei 2020.
- Djamil, Masrifan. 2020. *Update Sifat Virus Corona Baru (SARS-CoV-2) dan Gambaran Klinis COVID-19 Serta Bagaimana Seorang Muslim Menyikapinya*. Tersedia online di <https://meet.google.com/eid-jgeo-air>. Pengajian Pagi Bulan Ramadhan pukul 06.00 – 07.00 Jum’at 8 Ramadhan/1 Mei 2020. Diunduh 2 Mei 2020.

DW.com. 2020. 7 *Dampak Virus Corona Terhadap Lingkungan*. Tersedia online di <https://www.dw.com/id/7-dampak-virus-corona-terhadap-lingkungan/g-53184443>. Diunduh 26 Mei 2020.

Elena, Maria. 2020. *Dana Infaq dan Sedekah di Bank Syariah Mandiri Melonjak Selama Pandemi*. Tersedia online di <https://finansial.bisnis.com/read/20200526/231/1244874/dana-infak-sedekah-di-bank-syariah-mandiri-melonjak-selama-pandemi>. Diunduh 26 Mei 2020.

Ferdiaz, Nikita Yulia. 2020. *Virus Corona Bawa 5 Dampak Positif Bagi Kesehatan di Tengah Kepanikan Masyarakat Indonesia*. Tersedia online di <https://health.grid.id/read/352047422/virus-corona-bawa-5-dampak-positif-bagi-kesehatan-di-tengah-kepanikan-masyarakat-indonesia?page=all>. Diunduh 26 Mei 2020.

Gymnastiar, Abdullah. 2020. *Sosialisasi Corona Ala Aa Gym*. Tersedia online di <https://www.youtube.com/watch?v=ocqk69TsP0g>. Diunduh 10 Mei 2020.

Hall, Calvin S., & Lindzey, Gardner. 1993. *Psikologi Kepribadian 1 Teori-teori Psikodinamika Klinis*.

Terjemahan oleh Yustinus. Editor: A. Supratiknyo.  
Yogyakarta: Kanisius.

IdCloudHost. 2020. *Mengenal Virus Corona (Covid-19): Asal, Gejala dan Mengatasi Virus Corona*. Tersedia online di <https://idcloudhost.com/mengenal-virus-corona-asal-gejala-dan-mengatasi-virus-corona/>. Diunduh 12 Mei 2020.

Jambione.com. 2020. *Inilah Gambar Paling Jelas Saat Virus Corona Menggerogoti Sel Manusia*. Tersedia online di <https://jambione.com/read/2020/03/28/9861/inilah-gambar-paling-jelas-saat-virus-corona-menggerogoti-sel-manusia>. Diunduh 25 Mei 2020.

Kumparan.com. 2020. *Parenting Islami: Pentingnya Bersedekah di Tengah Pandemi Corona*. Tersedia online di <https://kumparan.com/kumparanmom/parenting-islami-pentingnya-bersedekah-di-tengah-pandemi-corona-1t9M2F6VXds/full>. Diunduh 29 Mei 2020.

Maris, Stella. 2020. *Enam Kebijakan Kemendikbud Dalam Masa Darurat Covid-19*. Tersedia online di <https://www.liputan6.com/news/read/4227701/enam-kebijakan-kemendikbud-dalam-masa-darurat-covid-19>. Diunduh 8 Mei 2020.

May, Rollo. 1981. *Freedom and Destiny*. New York: Norton.

Mustofa, Agus. 2006. *Menghindari Abad Bencana. Serial Ke-11 Diskusi Tasawuf Modern*. Surabaya: Padma Press.

Rosyid, Masykur. 2020. *Keimanan dan Sains: Bagi Muslim di Zona Merah Covid-19 Salat Tarawih di Rumah Lebih Berpahala Ketimbang di Masjid*. Tersedia online di <https://theconversation.com/keimanan-dan-sains-bagi-muslim-di-zona-merah-covid-19-salat-tarawih-di-rumah-lebih-berpahala-ketimbang-di-masjid-137269>. diunduh 27 Mei 2020.

Santoso, Yusuf Imam. 2020. *Ini Delapan Dampak Negatif Bagi Perekonomian Indonesia Akibat Wabah Virus Corona*. Tersedia online di <https://nasional.kontan.co.id/news/ini-delapan-dampak-negatif-bagi-perekonomian-indonesia-akibat-wabah-virus-corona>. Diunduh 25 Mei 2020.

Shelavie, Tiara. 2020. *Data Terkini Jumlah Kasus Virus Corona atau Covid-19 Dunia, Update Hingga Kamis 7 Mei 2020*. Tersedia online di [https://manado.tribunnews.com/2020/05/07/data-terkini-jumlah-terbaru-kasus-virus-corona-atau-covid-](https://manado.tribunnews.com/2020/05/07/data-terkini-jumlah-terbaru-kasus-virus-corona-atau-covid-19)

[19-dunia-update-hingga-kamis-7-mei-2020?page=all](https://www.youtube.com/watch?v=RI8U9obwFIw).

Diunduh 7 Mei 2020.

Shihab, Quraish. *Virus Corona Melanda Dunia, Jangan Anggap Sebagai Siksa Ilahi, Tetapi....* Tersedia online di

<https://www.youtube.com/watch?v=RI8U9obwFIw>.

Diunduh 10 Mei 2020.

Sunusi, Dzulkarnain Muhammad. 2020. *Pandangan Islam tentang Virus Corona yang Menular Antar Manusia*.

Tersedia online di

<https://www.youtube.com/watch?v=N1OWff3gYlk>.

Diunduh 10 Mei 2020.

Thahadi, Miswan. 2020. *Covid-19: Antara Sunnatullah, Aqidah dan Syariah*. Tersedia online di

<https://kaltimtoday.co/covid-19-antara-sunnatullah-aqidah-dan-syariah/>.

Diunduh 10 Mei 2020.

Wikipedia. 2020. *Pandemi Koronavirus 2019-2020*.

tersedia online di

[https://id.wikipedia.org/wiki/Pandemi\\_koronavirus\\_2019%E2%80%932020](https://id.wikipedia.org/wiki/Pandemi_koronavirus_2019%E2%80%932020).

diunduh 8 Mei 2020.

Young, Gan Kim (2020). *"Stop touching your face!"*

*Lawrence Wong to Gan Kim Yong*. Tersedia online di

<https://www.youtube.com/watch?v=65LbhYOoLLY>.

Diunduh 3 Februari 2020.

Yunianto, Tri Kurnia. 2020. *Semangan Gotong Royong Indonesia Meningkat di Masa Pandemi Corona*. Tersedia online di <https://katadata.co.id/berita/2020/04/29/semangat-gotong-royong-indonesia-meningkat-di-masa-pandemi-corona>. Diunduh 29 Mei 2020.

Zou, Wang. (Ed). 2020. *Buku Panduan Pencegahan Coronavirus. 101 Tips Berbasis Sains Yang Dapat Menyelamatkan Hidup Anda*. Terjemahan Shan Zhu, Qing Chen, Jun Li. Guandong: Pusat Pelayanan Bahasa Medis dari Guangdong University of Foreign Languages.

**\*) Konselor Susilo Raharjo** *Dosen LLDIKTI Wilayah VI Jawa Tengah dipekerjakan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus, Konselor Profesional Alumni PPK Universitas Negeri Semarang*

